

**JEFFERSON JAMES ALVES**

**A ANSIEDADE COMO POSSIBILIDADE NA DIMINUIÇÃO  
DA PERFORMANCE ATLÉTICA.**

Monografia apresentada como requisito parcial  
para a conclusão do curso de licenciatura em  
Educação Física, do Departamento de Educação  
Física, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**

**1996**

**JEFFERSON JAMES ALVES**

**A ANSIEDADE COMO POSSIBILIDADE NA DIMINUIÇÃO  
DA PERFORMANCE ATLÉTICA.**

Monografia apresentada como requisito parcial  
para a conclusão do curso de licenciatura em  
Educação Física, do departamento de Educação  
Física da Universidade Federal do Paraná.

**Orientador: Psic. Marco Antônio Coelho Ferreira**

## **AGRADECIMENTOS**

Estendo aqui meus sinceros agradecimentos ao psicólogo e amigo Marco Antônio Coelho Ferreira, por sua paciência e dedicação das suas horas de descanso para a orientação deste estudo e aos professores do curso de Educação Física que contribuíram em grande parte para a minha formação profissional.

## SUMÁRIO

RESUMO.....	v
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
1.1 PROBLEMA.....	6
1.2 OBJETIVO.....	7
1.3 JUSTIFICATIVA.....	7
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>9</b>
2.1 ANÁLISE SOBRE O FENÔMENO ANSIEDADE.....	9
2.1.1 DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE.....	9
2.1.2 ANSIEDADE E MEDO.....	10
2.1.3 SINAIS DE ANSIEDADE.....	11
2.1.4 NÍVEIS DE ANSIEDADE.....	11
2.2 ANSIEDADE NO ESPORTE.....	11
2.2.1 ESTRESSORES NO ESPORTE.....	15
2.2.2 ASPECTOS TEMPORAIS DA ANSIEDADE.....	16
2.2.3 ANSIEDADE E PRESSÃO.....	17
2.2.4 PAPEL DO TREINADOR.....	19
<b>3. CONCLUSÃO E SUGESTÃO.....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>23</b>

## RESUMO

O presente trabalho abordará a ansiedade como um fator na diminuição da *performance* atlética, tem por objetivo verificar como a ansiedade pode afetar no rendimento do atleta. Através dos estudos pode-se notar que em alguns casos os atletas não conseguiam atingir o seu rendimento máximo; e nos últimos anos, pesquisadores da área esportiva vêm nos alertando para uma nova preocupação, a preparação psicológica, e nestes termos a ansiedade é tida como a emoção mais conectada no atleta, podendo afetar o desenvolvimento das capacidades físicas, técnicas e táticas.

Com os estudos realizados, observou-se que quando os atletas não estavam psicologicamente equilibrados - dificuldades de ordem emocional - o rendimento máximo se apresentava com maiores dificuldades, constatando-se em alguns casos sinais de ansiedade.

Para cada pessoa existe um nível ideal de ansiedade, nem muito alto e nem muito baixo. Nas competições os atletas devem permanecer nesse nível para que possam obter a sua melhor *performance*. Face a falta de estrutura dos clubes, os profissionais que atuam na área psicológica não são requisitados para fazer parte da comissão técnica, com o objetivo de preparar o atleta psicologicamente.

É importante que este trabalho deva ser feito por um psicólogo, mas na sua impossibilidade, o treinador é a pessoa mais indicada a assumir este papel, pois como líder natural da equipe e sendo, em sua grande maioria, um profissional de educação física, é imprescindível que na sua formação ele seja preparado para conviver com atletas que apresentem dificuldades psicológicas.

O trabalho psicológico deve estar aliado às outras preparações, para que o atleta possa estar preparado como um todo, afim de conseguir resultados atléticos mais expressivos.

## 1- INTRODUÇÃO

Com o mundo em transformação e consequentemente a população humana em constante evolução, cientistas e pessoas ligadas ao esporte, sentiram a necessidade de acompanhar de perto o avanço do esporte. Buscando aprimorar a *performance* do atleta, surgiram vários estudos onde aparecem e preconizam a preparação física, técnica e tática dos atletas. Somente nas últimas décadas as pessoas ligadas ao esporte perceberam que de nada adiantava o atleta estar física e tecnicamente preparados sem estar psicologicamente equilibrados. Neste aspecto a ansiedade é vista por várias pessoas que estudam o desenvolvimento psicológico, como a emoção que mais afeta no rendimento esportivo. Neste trabalho tentaremos mostrar as causas e efeitos da ansiedade e como ela pode afetar o rendimento atlético.

### 1.1 PROBLEMA

Nos últimos anos, o desporto em todo o mundo vem sofrendo várias transformações e paulatinamente deixa de ser pensado somente como um esporte e passa a ser tratado como uma ciência de grande importância social.

Com a queda do socialismo, as grandes nações perceberam que através dos esportes conseguiriam maiores projeções à nível mundial, seja ela social, econômica ou política. Tais fatos levaram vários estudiosos a entender o desporto como uma ciência do aumento da *performance*.

Inúmeros estudos tem demonstrado que os atletas dependem de uma excelente capacidade psicológica e a ansiedade é vista por vários estudiosos como um dos principais problemas da diminuição na *performance* do atleta.

Para BRANDÃO (1995, p. 24) a psicologia do esporte é considerada uma emoção fortemente ligada e de especial importância ao atleta. Aos poucos a psicologia vem entrando no meio esportivo, contribuindo em grande parte no sucesso de vários campeões.

## 1.2 OBJETIVO

Verificar se a ansiedade é uma das causas na diminuição do rendimento atlético, através de estudos já realizados.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

Quando analisamos os métodos de treinamento de atletas percebemos que a maioria dão maior ênfase à parte técnica, tática e física, deixando de lado o trabalho psicológico.

Sob o aspecto psicológico, é notório que a ansiedade, o medo e a insegurança são fatores que afetam na *performance* dos atletas, e como poucos profissionais de psicologia atuam no esporte, cabe ao profissional de educação física, que na maioria das vezes atua como técnico, ter maiores informações nesta área de conhecimento.

Os estudos sobre o esporte, que propõem o desenvolvimento e o controle do treinamento físico, tático, técnico e psicológico, deixa claro que a maior preocupação dos estudiosos têm sido com a área de treinamento e de preparação física.

Atualmente a preparação psicológica tem recebido maior atenção por parte de técnicos, pesquisadores e pessoas ligadas ao esporte, e neste contexto a ansiedade é vista como um dos aspectos relacionados com o rendimento do atleta.



## **2 - REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 ANÁLISE SOBRE O FENÔMENO ANSIEDADE**

#### **2.1.1 DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE**

No ponto de vista psicológico a ansiedade é um motivo de grande preocupação para psicólogos, pois diariamente várias pessoas se confrontam com problemas de ordem psico-social e econômicos, e em grande parte isto poderá gerar ansiedade, onde esta deverá recorrer à ajuda de profissionais especializados.

Como definição, KAPLAN & SADOCK(1990, p. 328) afirmam que “a ansiedade é um sentimento de apreensão difuso, altamente desagradável, freqüentemente vago, acompanhado por uma ou mais sensações físicas”. Para SINGER (1977, p.06), “ansiedade é um traço generalizado de uma pessoa, uma expressão da personalidade de um indivíduo”. Este mesmo autor afirma que a ansiedade é uma sinal de alerta, que adverte sobre perigos eminentes e capacita a pessoa a tomar medidas para enfrentar uma ameaça.

KAPLAN & SADOCK(1990, p. 328) salientam que a ansiedade é um sinal de alerta que adverte o indivíduo e o capacita para enfrentar uma situação ameaçadora. Conforme LINDGREN (1965, p.06), “a ansiedade provém de alimentarmos dúvidas sobre nós mesmos, sobre as nossas capacidades de enfrentar não só o mundo que nos cerca como também as nossas próprias necessidades emocionais”.

Para ( BRANDÃO, 1995, p.24), “a ansiedade é uma avaliação subjetiva de apreensão e incerteza que é acompanhada por uma elevada reação do sistema nervoso autônomo e um aumento da atividade endócrina”.

### 2.1.2. ANSIEDADE E MEDO

Todas as pessoas experimentaram alguma vez na vida o medo e a ansiedade, de uma ou outra forma e de níveis variados. As rotinas agitadas do dia a dia são um dos principais geradores de ansiedade, isto é, um estado emocional de expectativa frente a uma situação ameaçadora acompanhado de um sentimento de tensão interior, e às vezes até de apreensão e medo levam o indivíduo à ansiedade. “A principal diferença entre as duas emoções é a natureza aguda ou crônica”. (KAPLAN & SADOCK, 1990, p. 328). Este autor afirma que o medo está sempre presente com o indivíduo, e a ansiedade vem do momento, da situação ameaçadora a qual irá enfrentar.

Segundo HORNEY (1983, p. 143), “o medo e a ansiedade são reações proporcionais ao perigo, no caso do medo o perigo é manifesto e objetivo, e no da ansiedade ele é oculto e subjetivo”. Quer dizer que a intensidade (nível) da ansiedade está proporcionalmente ligada às situações que a pessoa está envolvida. Diariamente as pessoas enfrentam pressões amorosas, financeiras, no trabalho e na sociedade, isto faz com que as pessoas se tornem ansiosas.

Para KAPLAN & SADOCK(1990), o medo e a ansiedade são emoções semelhantes, são sinais de alerta que advertem sobre certos perigos e que capacitam as pessoas a tomarem medidas para enfrentar uma situação ameaçadora. O que difere estas emoções é fato do medo ser uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida e de origem não conflitante e a ansiedade ser uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e de origem conflitante. Conforme (SINGER, 1977,p 95), “a ansiedade é uma expressão da personalidade do indivíduo”. Ela faz parte da existência humana que individualmente é tida como experiência que invade o ser humano desde suas raízes.

### 2.1.3. SINAIS DE ANSIEDADE

Identificar o ansioso não é uma das tarefas mais fáceis, pois raramente o atleta dirá ao seu técnico que está com medo (CRATTY, 1984), contudo alguns sinais são facilmente detectados (observados). (KAPLAN & SADOCK, 1990, p.328) definem que na pessoa ansiosa ocorre uma sensação de vazio no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração e às vezes urgência repentina de evacuar e a predominância de tensão muscular, quer dizer que o atleta se prejudica em grande parte com a contração muscular, originando uma maior dificuldade de locomover-se.

Taquicardia, tensão muscular, sudorese, respiração ofegante, boca seca, maior frequência de urinar e às vezes evacuar são sinais para detectar o ansioso (CRATTY, 1984 p.98). SILVA E RUSHEL (1980) salientam que alguns sintomas como tremores, incapacidade de se descontraírem, pulso e respiração rápidos em repouso e dificuldade de concentração são também sinais de uma pessoa ansiosa. Segundo LUNDIN (1974) a ansiedade é expressa por um aumento da atividade motora, descrita muitas vezes como agitação e um aumento da rigidez muscular, ou seja, dependendo do nível da ansiedade que o atleta encontra-se, ocorrerá uma perturbação na coordenação dos movimentos específicos. (BRANDÃO, 1995, p.24) relata que a “ansiedade gera reações psicofisiológicas tais como, taquicardia, ‘frio na barriga’, ‘arrepio na espinha’ e medo entre outras”

### 2.1.4. NÍVEIS DE ANSIEDADE

Quando uma pessoa está no seu nível ideal de ansiedade, dizemos que ela está psicologicamente adequada, porém, se o seu nível está abaixo ou acima do ideal, começam a

aparecer reações de ordem cognitiva ( pensamento negativo, medo, apreensão ) e de ordem somática ( tensão muscular, taquicardia, pouca explosão). ( KAPLAN & SADOCK, 1990).

Este mesmo autor relata que todas as emoções, inclusive a ansiedade, existem em três níveis, que em ordem ascendente ocorrem em nível neuroendócrino, visceral e de consciência.

Geralmente a pessoa que está ansiosa tem consciência apenas de um sentimento desagradável (que pode ocorrer em dois componentes: um fisiológico, onde ocorre sudorese, palpitações, e outro, de consciência, de estar nervoso ou com medo) e raramente sente desconforto, não identificando a origem da ansiedade. Ainda com KAPLAN & SADOCK (1990), não devemos desconsiderar os efeitos de ordem psíquica, onde, dependendo do nível de ansiedade, a pessoa apresentará uma diminuição no aprendizado, devido a falta de concentração e ao significado dos acontecimentos, causando uma redução na memória e prejuízo da capacidade de relacionar um item a outro.

Conforme KAPLAN & SADOCK ( 1990, p.329):

Um aspecto importante no pensamento do ansioso é a seletividade. O ansioso é capaz de selecionar certos itens e desconsiderar outros, no esforço de provar que está certo em considerar a situação ameaçadora e em responder de acordo ou, de modo inverso, que sua ansiedade está mal colocada e é desnecessária. Se justifica o seu medo falsamente, suas ansiedades serão aumentadas pela resposta seletiva, criando um círculo vicioso de ansiedade, percepção distorcida, ansiedade aumentada, e se por outro lado, tranquiliza-se fisicamente através do pensamento seletivo, as ansiedades adquiridas podem ser requeridas, e ela pode então não conseguir tomar as precauções necessárias. Percepção e pensamento seletivos podem afetar o significado de palavras e ações. A atenção seletiva torna-se portanto, um fator instrumental no prejuízo, que, a “ priori”, determina o significado de um evento antes que ele aconteça ou atribui estereotipadamente uma pessoa ou ação a uma certa classe ou grupo, à base de um atributo partilhado.

## 2.2. ANSIEDADE NO ESPORTE

No esporte brasileiro pouco se sabe sobre a psicologia, esta área recebe pouco apoio por parte de dirigentes, técnicos e pessoas ligadas ao esporte, contudo vários psicólogos afirmam que os atletas devem estar psicologicamente equilibrados para alcançar melhores resultados.

Para TUBINO, FERREIRA & CAPINASSU ( 1990), inúmeras vezes os atletas obtém nos treinos resultados mais expressivos do que nas competições, pelo fato de não ocorrer nos treinamentos pressões psicológicas do mesmo grau que ocorrem nas competições (torcida, obrigação de ganhar, etc.).

Na área da psicologia esportiva, a ansiedade é considerada uma emoção fortemente conectada e de especial importância ao atleta (BRANDÃO, 1995, p. 24). Esta mesma autora descreve que a ansiedade é uma avaliação subjetiva de apreensão e incerteza que é acompanhada por uma elevada reação do sistema nervoso autônomo e um aumento da atividade endócrina. Esta reação, que à princípio pode afetar o rendimento, pode ser positiva ou indiferente ao atleta, dependendo do seu nível de habilidade, da dificuldade da tarefa e de suas características de personalidade.

Vários pesquisadores (SPIELBERG, SINGER & CRATTY) afirmam que para cada pessoa existe um nível ideal de ansiedade, e é neste nível que o atleta deve se encontrar para que o seu rendimento seja o melhor possível.

Um índice alto ou baixo de ansiedade pouco prova para explicar a *performance*, pois depende de cada atleta, o importante saber é qual o nível ideal de ansiedade que o atleta possui, aquele que o faz conseguir melhores resultados ( BRANDÃO, 1995, p. 24).

Aprofundando-se na avaliação da ansiedade, especialistas propuseram a sua divisão em dois componentes: a ansiedade de traço e a ansiedade de estado.

Para MAGGIL, citado por PINHEIRO (1992, p. 6), a ansiedade de traço é semelhante a uma característica da personalidade e a ansiedade de estado é como o indivíduo reage a uma situação, isto é, o estado emocional.

Conforme SPIELBERG, citado por SINGER (1977, p. 95), a ansiedade estado refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo que recebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo). A ansiedade de estado flutuará com a situação ou:

PERIGO EXTERNO $\Rightarrow$ PERCEPÇÃO DO PERIGO $\Rightarrow$ REAÇÃO EMOCIONAL		
(pressão)	(ameaça)	(ansiedade de estado)

**Fonte:** SINGER ( 1977).

Ainda SPIELBERG, citado por SINGER (1977, p. 95), “a ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo”. Um nível alto deste traço faz com que as pessoas sintam uma maior quantidade de situações como ameaçadoras do que aquelas que possuem um baixo nível deste traço.

Embora a ansiedade de traço de um atleta permaneça em um nível predizível, em cada situação que ele se encontre, resultará em variações na sua ansiedade de estado. (SINGER, 1977, p. 96).

MARTENS, citado por CRATTY (1984, p. 87), deixou importante contribuição para a área psicológica ao elaborar um instrumento de avaliação da ansiedade, baseado na premissa que:

A) As medidas de ansiedade traço para situações específicas podem predizer quando haverá muita ansiedade numa determinada situação tensionane (esporte).

B) É extremamente importante avaliar os sentimentos subjetivos do indivíduo relativos aos aspectos aparentemente obtidos da situação competitiva (CRATTY, 1984, p. 90).

Pode-se afirmar que quando a situação é ameaçadora para a pessoa, esta resultará em uma elevação no nível de ansiedade estado, prejudicando o seu rendimento esportivo.

Segundo CRATTY (1984) os treinos podem ser feitos de diversas maneiras, mudando em forma e intensidade, e as táticas de jogo oferecem alternativas que façam com que o atleta opere em um nível ideal de ansiedade.

### 2.2.1. ESTRESSORES NO ESPORTE

Para BRANDÃO (1995, p. 25), estressores são estímulos que podem causar ansiedade, com origem de natureza física, psicológica ou social.

JANKE, citado por BRANDÃO (1995, p. 25), classificou estes estímulos da seguinte forma:

#### A) ESTRESSORES EXTERNOS

- Modificações no “input sensorial”, por uma super-estimulação ou uma restrição de estímulos (barulho, luz e vibração);
- Estímulos de dor (elétrico, térmico, químico, mecânico);
- Uma situação ou simulação de perigo (simulador de voo, acidentes, cirurgia).

#### B) ESTÍMULOS QUE LEVAM A PRIVAÇÃO DAS NECESSIDADES BÁSICAS

- Comida;
- Água;
- Sono;
- Exercícios e atividades.

#### C) ESTRESSORES DE *PERFORMANCE*

- Demanda excessiva (pressão de tempo, muitos jogos, treinamento excessivo);
- Pouca demanda (monotonia ocasionada pelo treinamento);
- Fracassos em situações de *performance*, insatisfação com o trabalho.

#### D) ESTRESSORES SOCIAIS

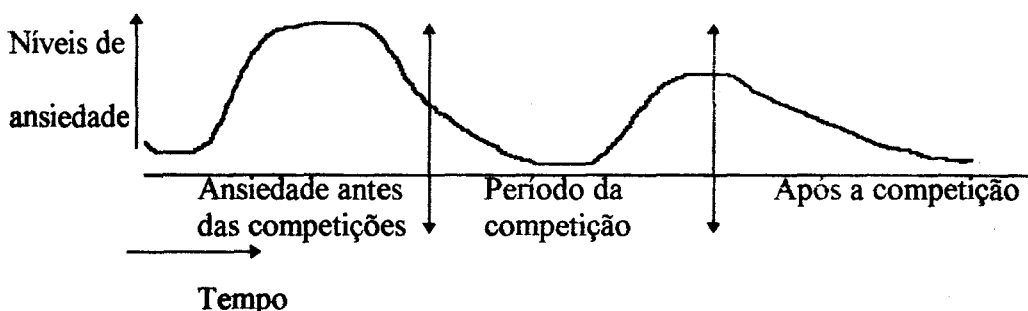
- Isolamento social;
- Conflitos de relacionamentos com técnicos ou membros da equipe;
- Modificações de hábitos;

- Viagens muito longas;
  - Concentração por muito tempo;
  - Isolamento dos parentes.
- E) OUTROS ESTRESSORES
- Conflitos (decisões sobre muitas alternativas);
  - Incertezas sobre eventos futuros;
  - Reações de torcidas;
  - Esporte de alto risco;
  - Fuso horário, comida de outros países;
  - Conflito com a família por causa do esporte;
  - Imprensa;
  - Patrocinador

### 2.2.2. ASPECTOS TEMPORAIS DA ANSIEDADE.

Os estudos sobre a ansiedade revelam que os níveis de ansiedade no atleta variam sempre antes, durante e após uma situação de tensão ( CRATTY, 1984, P.88). HANIN, citado por (CRATTY, 1984), estudou vários ginastas e chegou a conclusão que muitos atletas apresentavam alto grau de ansiedade. Dependendo do grau e de acordo com a tarefa em questão a ansiedade poderá variar, quer dizer, que antes de uma competição a ansiedade situa-se em um nível alto, o contato real com a situação faz com que os níveis de ansiedade diminuam e após a competição estes níveis tendem a aumentar (Ver figura 1). Neste aspecto o autor acima citado salienta que os psicólogos tem importante papel no efeito atrasado da ansiedade, fazendo com que após as competições ou situações tensionantes, ajudem os atletas a colocar a vitória e principalmente as derrotas, numa perspectiva adequada auxiliando-os a terem autoconfiança apesar do fracasso.

Figura 1 - ASPECTOS TEMPORAIS DA ANSIEDADE



Fonte: CRATTY (1984 )



### 2.2.3. ANSIEDADE E PRESSÃO

A ansiedade está diretamente ligada a pressão (SINGER, 1977). Existem atletas que ao se defrontarem com uma situação adversa, como torcida contrária ou um ambiente desconhecido, ficam ansiosos, resultando em grande parte, num rendimento ineficaz, por outro lado, há atletas que não se importam com a situação a enfrentar, não alterando sua *performance*.

Quando as condições mudam, tais como as condições de treino para a competição real, podemos esperar que a presença da pressão mude proporcionalmente. (SINGER, 1977, p. 77). Seguindo este raciocínio, CARROW (1984, p. 112) afirma que existem diferenças individuais nas respostas de ansiedade de estado e ambientes “carregados de pressão”.

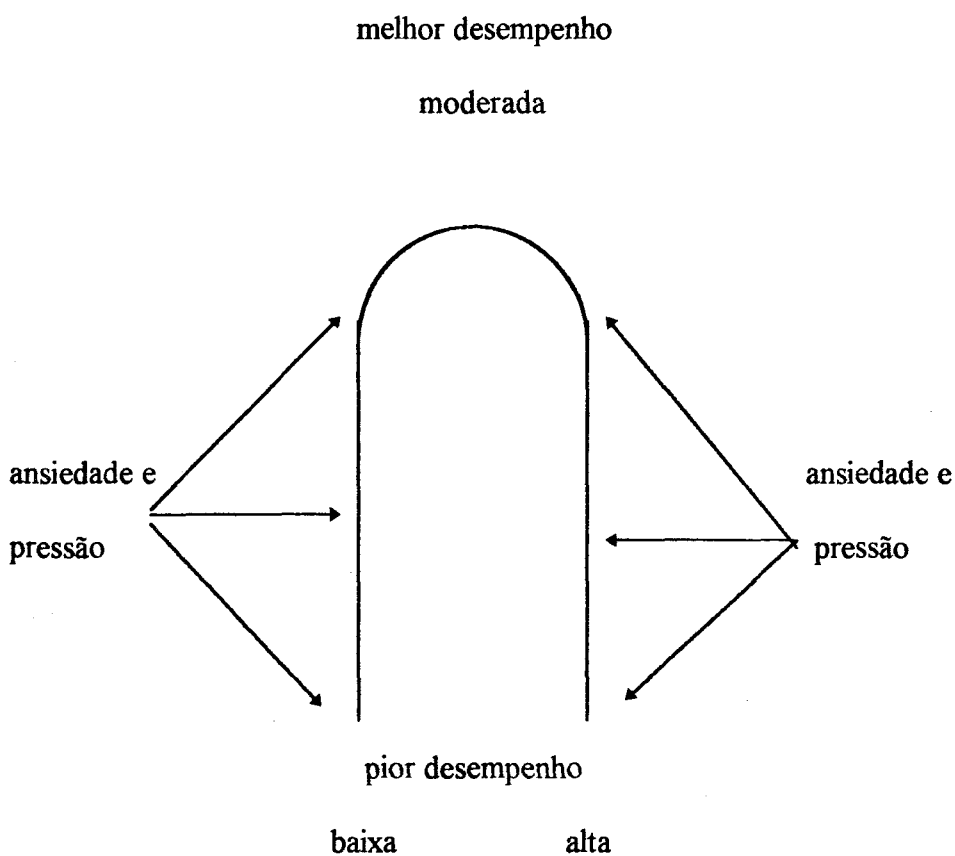
Parece-nos que a ansiedade, em alguns casos, tem um efeito negativo, dependendo de cada atleta, pois devemos levar em consideração a natureza da atividade onde está sendo desenvolvida e sob que condições, além do nível de habilidade do atleta. (SINGER, 1977, p. 96). Segundo a Hipótese do U invertido, relacionado à lei de YERKES-DOPSON, resulta que sendo mantidas constantes as variáveis, um nível alto ou baixo de ansiedade são prejudiciais aos atletas, devendo ocorrer um nível ideal para que sua *performance* seja a melhor possível. (SINGER, 1977, p. 96). Neste contexto este mesmo autor propõe que : Para o atleta obter um melhor rendimento é necessário que exista um nível de ansiedade e uma quantidade ideal de pressão, pois um atleta com pouca ansiedade atuando num ambiente com pouca pressão e um atleta com muita ansiedade atuando num ambiente com muita pressão, deverão ambos, apresentar desempenho abaixo do esperado (Ver figura 2) .

O grau de tensão é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso ( CRATTY, 1984, p. 89). Este autor julga que:

Indivíduos com níveis altos de ansiedade estão predispostos a terem maus desempenhos ao se defrontarem com alguma situação estressante, diferente dos que possuem um baixo índice de ansiedade geral (traço);

Já as pessoas que diariamente enfrentam pressões, problemas financeiros, na família, no emprego e na sociedade estão pré-dispostos a ter um aumento no nível de ansiedade, que no futuro tornar-se-ão vulneráveis a um problema causado por tensão.

Figura 2 - ANSIEDADE E PRESSÃO



Fonte: SINGER ( 1977 )

#### 2.2.4. PAPEL DO TREINADOR

Sem dúvida nenhuma o trabalho psicológico deve ser feito por um psicólogo, mas como o esporte brasileiro não possui estrutura concreta, onde o psicólogo não faz parte, caberá na maioria das vezes ao treinador desenvolver o “trabalho psicológico”. É claro que o treinador não deva assumir o papel do psicólogo, mas alguns conhecimentos devem ser empregadas aos atletas para tentar reduzir a ansiedade. Neste contexto CRATTY (1984, p. 97) salienta que é importante reduzir a importância do jogo ou competição na mente do atleta e a ameaça de castigo resultante da derrota.

Segundo DANTAS (1985), a preparação psicológica é parte do treinamento desportivo, que tem por objetivo possibilitar ao atleta atingir o máximo de suas potencialidades, mobilizando suas vontades, sendo que para isso, é fundamental que o treinador conheça seu atleta e saiba conduzi-lo no argumento e na competição. No período de treinamento, o treinador e o psicólogo (caso a equipe possua) devem ser cuidadosos para conduzir uma dinâmica de grupo com a equipe, onde o treinador buscará uma consciência da nova estrutura, pois o medo de perder é evidente, já que o atleta ainda não se adaptou ao stress competitivo, e ainda não existe a superconfiança em cada um.

DANTAS (1985) frisa que todo o tempo livre do atleta deve ser ocupado, tomando cuidados com sua alimentação e o seu sono, de maneira adequada, pois na hora da competição eles devem estar preparados e calmos. Assim níveis altos de ansiedade e tensão podem ser controlados por técnicas diversas e o treinador durante os treinamentos deve reconhecer qualquer esforço realizado pelo atleta, tanto nos treinamentos quanto nas competições.

SINGER (1977, p. 97) descreve que a sensibilidade do treinador ao temperamento emocional do atleta e a complexidade das atividades a serem desenvolvidas será válida em

termos de estratégias motivacionais. Em alguns casos o treinador deverá reconhecer os atletas que estão com medo e ajudar superficialmente até certo ponto, devendo encaminhar os mais necessitados para profissionais mais especializados.

Dentro de uma comissão técnica o treinador é o que recebe maior importância. Na vitória e principalmente na derrota é o treinador que recebe todas as consequências. O treinador quase que diariamente convive de perto com o atleta, por essa razão muitas vezes ele é considerado como um líder natural da equipe, como um pai, conselheiro e orientador, portanto, quanto mais o treinador possuir conhecimentos de psicologia, melhor será o seu relacionamento com os seus atletas, melhorando o rendimento de todos. (DANTAS, 1985).

Para FERNANDES (1981, p. 21) o treinador é a pessoa mais importante dentro da engrenagem esportiva, é necessário que ele tenha uma personalidade muito equilibrada, um controle emocional e bom senso acima dos padrões normais, uma vez que tomará todas as decisões nos momentos mais importantes e difíceis. Neste aspecto SILVA (1967) afirma que uma personalidade integrada, um ego forte, um bom senso e um controle acima do normal são fundamentais para exercer a função de treinador. Isto quer dizer que ao treinador é fundamental que trate o atleta como pessoa, saiba entender seus problemas e suas dificuldades resultantes do dia-a-dia, e não somente cobrar nos treinamentos um resultado positivo. Neste ponto de vista BRAMWEL, MASUDA, WAGNER & HOLMES, citados por CRATTY (1984, p. 89) afirmam que o treinador deve relacionar e comunicar com o atleta nos vários aspectos e assuntos e não conviver e fazer contatos somente quando ocorrer as competições.

Segundo SINGER (1977, p. 97) a ansiedade está relacionada com a dificuldade da atividade a ser realizada, portanto, é importante que o treinador aborde psicologicamente o atleta colocando a situação a ser enfrentada como uma parte do seu dia-a-dia.

### 3 - CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Através deste trabalho, onde os principais estudos sobre a ansiedade e suas possíveis consequências foram analisados, concluímos que o rendimento do atleta, no que tange a sua *performance*, poderá ser prejudicado de acordo e proporcionalmente ao nível de ansiedade em que se encontre. Aqui ficou evidenciado que para se atingir o nível ideal de ansiedade de cada atleta, os profissionais ligados a eles devem fazer um trabalho muito intenso, onde não só os aspectos atléticos devem ser considerados, mas também os aspectos pessoais destes indivíduos.

É importante salientar que enquanto profissionais de Educação Física, na função de treinadores, preparadores e supervisores, deveremos estar atentos às nuances que os nossos atletas apresentam do ponto de vista psicológico, haja visto que na busca de melhores resultados e com o avanço da Ciência do Desporto a psicologia não pode ser desconsiderada.

Também cabe a nós, exigirmos que dentro do esporte, a figura do profissional de psicologia esteja presente, pois estaremos alicerçados por um profissional capacitado que só trará facilitadores na busca da melhor *performance*.

Como no esporte, mais precisamente no esporte brasileiro, ainda não possuímos uma estrutura real que possibilite a inclusão da psicologia dentro das técnicas de treinamentos empregados aos atletas, dificilmente veremos resultados e ações mais significativos.

No início do trabalho percebi o quão difícil seria uma coleta de dados mais completa sobre o tema, pois a literatura é muito deficiente e em sua grande maioria antiga. Dessa maneira e como a ansiedade tem uma função importante na vida das pessoas, sugerimos, de acordo com o que foi apresentado neste trabalho, iniciarmos estudos e pesquisas com os atletas de futebol profissional, a priori os de Curitiba, já que o futebol é o esporte mais

praticado pelos brasileiros e com maior apelo popular, onde poderemos conquistar um maior número de interessados e por consequência melhores resultados.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRANDÃO, M<sup>a</sup>. R. F. **Movimento em medicina**, Ano V - nº 1 : Limay, 1995.
- COSTA E SILVA, J. A. e RUSCHERS, Sandra. **Ansiedade**. São Paulo :Editora Científica Nacional, 1980.
- CRATTY, B. I. **Psicologia no esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro :prentice Hall, 1984.
- DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**. 2. ed. R.J. :Ed. sprint, 1985.
- FERNANDES, J. L. **O treinamento desportivo: Procedimentos, organização, métodos**. São Paulo :Pedagogia Universitária Ltda, 1981.
- FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento: Uma psicologia para o esporte**, R.J. :Shape ed. e promoções, 1992.
- HORNEY, K. **A personalidade neurótica do nosso tempo**; Tradução de Octávio Alves Velho. São Paulo :Difel, 1983.
- KAPLAN & SADOCK. **Compêndio de psiquiatria**. 2. ed. Porto Alegre :Artes Publicas, 1990.
- LINDGREN, H.C. **Ansiedade: a doença do século**. 1. ed. Porto Alegre :Globo, 1965.
- LUNDIN, R. **Psicologia da personalidade**. Tradução Procópio Augusto Ferreira Jr. R.J. :J. Olympio, 1974.
- NORMAS para apresentação de trabalhos, Universidade Federal do Paraná - Biblioteca Central, Parte 6 - Referências bibliográficas. 3. ed. :Editora UFPR, 1984
- NORMAS para apresentação de trabalhos, Universidade Federal do Paraná - Biblioteca Central. Parte 7 - Citações e notas de rodapé. 2. ed. :Editora UFPR, 1984
- PINHEIRO, M. G. **Qual o nível de ansiedade em atletas adultos de futsal durante um campeonato brasileiro**. Curitiba :PUC-PR, 1992.
- SILVA, A. R. **Psicologia esportiva e preparo do atleta**. Rio de Janeiro :Fundação Getúlio Vargas, 1967.
- SINGER, R. N. **Psicologia do esporte: mitos e verdades**. 2. ed. São Paulo :Harper & Row do Brasil, 1977.

**TUBINO, M. J. G. Metodologia científica do treinamento desportivo. 2. ed. : IBRASA, 1989.**

**TUBINO, M. J. G.; FERREIRA, Vera Lúcia Costa; CAPINUSSU, José Maurício. Homo Sportivos: Coleção especial de educação física e desportos. Vol. 4. R.J. :Copyright Palestra Editora, 1990.**